

Gambaran *Bedtime Procrastination* pada Dewasa Awal yang Mengakses Platform Layanan Streaming

Sandrha¹, Sulis Mariyanti²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 29/07/2026 Direvisi : 19/08/2026 Dipublikasikan : 28/08/2026 Kata kunci: <i>Prokrastinasi Waktu Tidur;</i> <i>Platform Streaming;</i> <i>Dewasa Awal.</i>	Tidur merupakan kebutuhan penting, tetapi perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses platform layanan streaming membuat dewasa awal semakin rentan menunda waktu tidur secara sengaja meskipun menyadari konsekuensinya. <i>Bedtime procrastination</i> dapat dipengaruhi oleh kegagalan pengendalian diri, kondisi energi mental yang rendah, impulsivitas, rendahnya ketelitian dan tanggung jawab, distraksi modern dan lingkungan digital, serta kronotipe (<i>eveningness</i>). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran <i>bedtime procrastination</i> pada dewasa awal pengguna platform layanan streaming. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik <i>incidental sampling</i>. Sampel penelitian berjumlah 176 dewasa awal berusia 18-25 tahun yang menggunakan platform layanan streaming dan memiliki kebiasaan menonton pada malam hari. Pengumpulan data menggunakan <i>Bedtime procrastination Scale</i> (BPS) yang diadaptasi dan dimodifikasi menjadi 54 item. Pengujian validitas menggunakan <i>corrected item-total correlation</i> ($\geq 0,30$), menghasilkan 27 item valid pada putaran kedua dengan uji reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> sebesar 0,893. Hasil penelitian menunjukkan 92 responden (52,3%) berada pada kategori <i>bedtime procrastination</i> tinggi dan 84 responden (47,7%) pada kategori rendah. Mayoritas responden menonton streaming 1-3 jam per malam (67,1%) dan memiliki waktu tidur 5-6 jam per hari (65,9%). Uji <i>Chi-Square</i> menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jumlah waktu tidur per hari ($p = 0,007$) serta durasi menonton streaming per hari ($p = 0,002$) dengan <i>bedtime procrastination</i>. Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara status kuliah atau bekerja dengan <i>bedtime procrastination</i> ($p = 0,641$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>bedtime procrastination</i> pada dewasa awal pengguna streaming cenderung tinggi.

Penulis Korespondensi:

Sandrha

Email: sandrhaselina18@student.esaunggul.ac.id

PENDAHULUAN

Tidur merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, kinerja kognitif, serta fungsi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Krzywoszanska & Krzywoszanski, dalam Trifosa & Rostiana, 2025). Tidur yang ideal ditandai oleh keteraturan waktu tidur, durasi yang cukup, dan kualitas tidur yang baik. Kebutuhan tidur orang dewasa secara umum berkisar antara 7-9 jam per malam dengan pola

tidur yang relatif stabil (Centers for Disease Control and Prevention, 2024). Tidur yang optimal juga berperan dalam pengaturan emosi, fungsi kognitif, proses atensi, dan keseimbangan fisiologis tubuh (Medic dkk., 2022).

Perkembangan teknologi digital turut memengaruhi kebiasaan individu sebelum tidur. Kemudahan akses media digital memungkinkan berbagai aktivitas hiburan dilakukan kapan saja, termasuk pada malam hari. Salah satu aktivitas tersebut adalah menonton melalui *platform* layanan *streaming*. Dewasa awal dapat memilih melakukan aktivitas sukarela, seperti menggunakan media digital dan *streaming*, dibandingkan tidur ketika memiliki kebebasan dalam mengatur waktu (Exelmans & Van den Bulck, 2021). Aktivitas hiburan pada malam hari juga dapat dipertahankan sebagai bentuk waktu pribadi atau relaksasi setelah menjalani aktivitas sehari-hari (Yan dkk., 2023).

Kondisi tersebut berkaitan dengan konsep *bedtime procrastination*, yaitu kecenderungan menunda waktu tidur tanpa adanya alasan eksternal yang jelas meskipun individu menyadari konsekuensi negatif dari perilaku tersebut (Kroese dkk., 2014). Perilaku ini dapat ditandai dengan tetap melakukan aktivitas lain pada malam hari, termasuk menonton *streaming*, meskipun individu mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat mengurangi waktu istirahat dan menimbulkan konsekuensi negatif pada keesokan harinya (Kroese dkk., 2021; Wang dkk., 2022). Keinginan untuk memperoleh waktu luang tambahan setelah menjalani aktivitas harian yang padat juga dapat menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan *bedtime procrastination* (Kühnel dkk., 2021).

Fenomena tersebut relevan dikaji pada dewasa awal, yaitu individu berusia sekitar 18-25 tahun yang menghadapi berbagai tanggung jawab personal, sosial, akademik, dan profesional (Arnett, 2021). Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, sedangkan individu yang telah bekerja menghadapi tuntutan pekerjaan dan target kinerja (Santrock, 2021). Meskipun memiliki aktivitas utama yang berbeda, mahasiswa dan pekerja sama-sama dapat menggunakan waktu malam untuk melakukan aktivitas hiburan. Apabila aktivitas tersebut terus dipertahankan hingga waktu tidur, individu berpotensi mengalami penundaan waktu tidur dan berkurangnya kesempatan memperoleh waktu istirahat yang cukup (Alimoradi dkk., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan dengan berbagai faktor, seperti *self-control*, *chronotype*, kebiasaan tidur, penggunaan media digital, dan aktivitas sebelum tidur (Kroese dkk., 2021; Kühnel dkk., 2021; Lin & Chung, 2022). Penelitian juga menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk dan durasi tidur yang lebih pendek (Carlson dkk., 2023; Wang dkk., 2022). Dalam konteks aktivitas menonton, penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan antara *binge-watching* dan *bedtime procrastination* (Pandey, 2023; Kartika & Fikry, 2026).

Meskipun demikian, penelitian mengenai *bedtime procrastination* masih banyak menekankan faktor internal, seperti pengendalian diri, *chronotype*, dan karakteristik individu. Kajian yang secara khusus menggambarkan *bedtime procrastination* pada dewasa awal dalam konteks penggunaan *platform* layanan *streaming* masih terbatas, khususnya di Indonesia. Padahal, karakteristik aktivitas *streaming* yang dapat dilakukan secara berkelanjutan berpotensi membuat individu mempertahankan aktivitas menonton ketika waktu tidur telah tiba. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *bedtime procrastination* pada dewasa awal pengguna *platform* layanan *streaming* serta melihat distribusinya berdasarkan jumlah waktu tidur, durasi *streaming*, dan status responden. Dengan demikian, pertanyaan penelitian ini adalah: "Bagaimana gambaran *bedtime procrastination* pada dewasa awal pengguna *platform* layanan *streaming*?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai *bedtime procrastination* pada dewasa awal pengguna *platform* layanan *streaming*. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian diperoleh melalui pengukuran objektif menggunakan data numerik yang selanjutnya dianalisis secara statistik, sedangkan deskriptif

digunakan untuk menggambarkan fenomena *bedtime procrastination* yang terjadi pada subjek penelitian dalam konteks tertentu (Creswell & Creswell, 2023).

Populasi penelitian adalah individu dewasa awal berusia 18-25 tahun (Arnett, 2021) yang menggunakan *platform* layanan *streaming* serta memiliki kebiasaan menonton film atau serial pada malam hari. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti (*unknown population*) karena tidak tersedia data spesifik mengenai jumlah pengguna layanan *streaming* dewasa awal yang memiliki karakteristik tersebut. Oleh karena itu, jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kesalahan (d) sebesar 10% (Sugiyono, 2022). Berikut rumus perhitungan sampel Lemeshow, sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q}{d^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

Z : Nilai tabel normal dengan α tertentu (umumnya 95% = 1,960)

p : Proporsi populasi yang tidak diketahui (umumnya bernilai 0,5)

q : 1- p

d : Jarak pada kedua arah (bisa 5% atau 10%)

Dengan menggunakan rumus Lemeshow di atas dengan nilai $d = 10\%$, maka diperoleh nilai sampel (n) yaitu sebesar 96,04 kemudian peneliti membulatkannya hingga akhirnya sampel minimum pada penelitian ini berjumlah adalah 100 responden.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *incidental sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi penelitian tidak memiliki kerangka sampel yang dapat diidentifikasi secara pasti, sehingga responden yang dapat dijangkau dan bersedia berpartisipasi dapat diikutsertakan selama memenuhi karakteristik penelitian (Firmansyah & Dede, 2022). Data dikumpulkan secara langsung dan secara daring menggunakan kuesioner melalui *Google Form*. Namun, penggunaan *incidental sampling* memiliki keterbatasan karena tidak memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk menjadi sampel. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas kepada seluruh populasi dewasa awal pengguna platform layanan *streaming*.

Pengembangan instrumen dilakukan melalui adaptasi dan modifikasi BPS sesuai konteks penggunaan *platform* layanan *streaming*. Skala awal terdiri atas 9 item yang dikembangkan menjadi 54 item melalui penerjemahan, penyesuaian bahasa dan budaya, serta modifikasi konteks tanpa mengubah makna konstruk. Item tambahan dikembangkan berdasarkan aspek *bedtime procrastination* menurut Kroese dkk. (2014), yaitu keterlambatan tidur, tidak adanya alasan rasional untuk menunda tidur, dan konsekuensi negatif penundaan tidur.

Instrumen dianalisis melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan *corrected item-total correlation*, dengan koefisien $\geq 0,30$ dianggap memiliki daya pembeda yang memuaskan. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik (Azwar dalam Sugiharto, 2024). Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan *bedtime procrastination* responden melalui nilai *mean*, median, modus, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan, menggambarkan, dan menginterpretasikan data secara sistematis tanpa melakukan generalisasi yang lebih luas terhadap populasi (Subhaktiyasa dkk., 2024).

Untuk mempermudah interpretasi, skor *bedtime procrastination* dikategorikan ke dalam kategori tinggi dan rendah berdasarkan nilai *mean* (μ), yaitu skor $X \geq \mu$ dikategorikan tinggi dan skor $X < \mu$ dikategorikan rendah. Selain itu, analisis *cross tabulation* (*crosstab*) dengan uji *Chi-Square* digunakan untuk melihat distribusi dan hubungan antar kategori, yaitu jumlah waktu tidur

responden (<5 jam, 5-6 jam, dan 7-9 jam) dengan kategorisasi *bedtime procrastination*, durasi menonton *streaming* per malam (<1 jam, 1-3 jam, dan >3 jam) kategorisasi *bedtime procrastination*, dan status responden (Kuliah atau bekerja) dengan kategorisasi *bedtime procrastination*. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) pada taraf signifikansi 0,05. Jika nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, sedangkan nilai $p \geq 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 176 responden dewasa awal berusia 18-25 tahun. Mayoritas responden berusia 21-22 tahun sebanyak 101 orang (57,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 133 orang (75,6%), dan berstatus kuliah sebanyak 149 orang (84,7%). Selain itu, mayoritas responden memiliki waktu tidur 5-6 jam per hari sebanyak 116 orang (65,9%), menonton *streaming* selama 1-3 jam per malam sebanyak 118 orang (67,1%), serta paling banyak menggunakan *platform streaming* Netflix sebanyak 88 orang (50%). Gambaran responden dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden (N = 176)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	18-20 tahun	8	4,5%
	21-22 tahun	101	57,4%
	23-25 tahun	67	38,1%
Jenis Kelamin	Perempuan	133	75,6%
	Laki-laki	43	24,4%
Status	Kuliah	149	84,7%
	Bekerja	27	15,3%
Jumlah Waktu Tidur per Hari	<5 jam	39	22,2%
	5-6 jam	116	65,9%
	7-9 jam	21	11,9%
Durasi Menonton <i>Streaming</i> per Malam	<1 jam	21	11,9%
	1-3 jam	118	67,1%
	>3 jam	37	21,0%
<i>Platform Streaming</i> yang Digunakan	Netflix	88	50,0%
	Viu	3	1,7%
	Vidio	7	4,0%
	IQIYI	4	2,3%
	YouTube	65	36,9%
	Amazon Prime Video	1	0,6%
	Lainnya	8	4,5%

Hasil uji validitas didapati 27 aitem yang valid (*corrected item total correlation* $\geq 0,30$). Seluruh item valid dengan rentang *corrected item total correlation* ($r = 0,339-0,607$). Dengan nilai

reliabilitas (α) = 0,893 yang artinya bahwa skala alat ukur *bedtime procrastination* dapat dikatakan valid dan reliabel.

Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif, kategorisasi, serta *cross tabulation* dan uji *Chi-Square*. Analisis deskriptif (Tabel 2) dilakukan untuk mengetahui karakteristik skor *bedtime procrastination* berdasarkan nilai minimum, maksimum, *mean*, dan *standard deviation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 176 responden, skor *bedtime procrastination* berada pada rentang 42-115, dengan nilai *mean* sebesar 82,58 dan *standard deviation* sebesar 14,746. Hal tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat *bedtime procrastination* pada responden penelitian.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

		Descriptive Statistics			
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Bedtime procrastination</i>	176	42	115	82,58	14,746
Valid N (listwise)	176				

Berdasarkan hasil kategorisasi (Tabel 3) menggunakan nilai *mean* sebagai batas kategorisasi, sebanyak 92 responden (52,3%) berada pada kategori *bedtime procrastination* tinggi, sedangkan 84 responden (47,7%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dengan kecenderungan *bedtime procrastination* tinggi sedikit lebih banyak dibandingkan responden dengan kategori rendah.

Tabel 3. Kategorisasi *Bedtime procrastination*

Batasan Skor	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X < \mu$	$X < 82,58$	Rendah	84	47,7%
$X \geq \mu$	$X \geq 82,58$	Tinggi	92	52,3%
Total			176	100%

Hasil *cross tabulation* antara jumlah waktu tidur per hari dan kategorisasi *bedtime procrastination* (Tabel 4) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki waktu tidur 5-6 jam per hari, yaitu sebanyak 116 responden (65,9%). Pada kelompok tersebut, 61 responden (34,7%) berada pada kategori *bedtime procrastination* tinggi dan 55 responden (31,3%) berada pada kategori rendah. Responden dengan waktu tidur kurang dari 5 jam berjumlah 39 orang (22,2%), sedangkan responden dengan waktu tidur 7-9 jam berjumlah 21 orang (11,9%).

Tabel 4. *Cross Tabulation* Waktu Tidur dengan Kategorisasi *Bedtime procrastination*

		Kategorisasi <i>Bedtime procrastination</i>		
		Rendah	Tinggi	Total
Jumlah Waktu Tidur Per Hari	<5 Jam	13 (7,4%)	26 (14,8%)	39 (22,2%)
	5-6 Jam	55 (31,3%)	61 (34,7%)	116 (65,9%)
	7-9 Jam	16 (9,1%)	5 (2,8%)	21 (11,9%)
Total		84	92	176

(47,7%)	(52,3%)	(100%)
---------	---------	--------

Hasil uji *Chi-Square* (Tabel 5) menunjukkan nilai *Chi-Square* sebesar 10,063 dengan $df = 2$ dan nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah waktu tidur per hari dan kategorisasi *bedtime procrastination*.

Tabel 5. *Chi-Square* Waktu Tidur dengan Kategorisasi *Bedtime procrastination*

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.063 ^a	2	.007
Likelihood Ratio	10.424	2	.005
N of Valid Cases	176		

Pada *cross tabulation* antara status responden dan kategorisasi *bedtime procrastination* (Tabel 6), mayoritas responden berstatus kuliah, yaitu sebanyak 149 responden (84,7%), dengan 79 responden (53,0%) berada pada kategori tinggi dan 70 responden (47,0%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, dari 27 responden (15,3%) yang berstatus bekerja, sebanyak 13 responden (48,1%) berada pada kategori tinggi dan 14 responden (51,9%) berada pada kategori rendah.

Tabel 6. *Cross Tabulation* Status Responden dengan Kategorisasi *Bedtime procrastination*

		Kategorisasi <i>Bedtime procrastination</i>		
		Rendah	Tinggi	Total
Status	Kuliah	70 (39,8%)	79 (44,9%)	149 (84,7%)
	Bekerja	14 (8%)	13 (7,4%)	27 (15,3%)
Total		84 (47,7%)	92 (52,3%)	176 (100%)

Hasil uji *Chi-Square* (Tabel 7) menunjukkan nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 0,217 dengan $df = 1$ dan nilai signifikansi sebesar 0,641 ($p \geq 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status responden dan kategorisasi *bedtime procrastination*.

Tabel 7. *Chi-Square* Status Responden dengan Kategorisasi *Bedtime procrastination*

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.217 ^a	1	.641
Likelihood Ratio	.217	1	.641
N of Valid Cases	176		

Hasil *cross tabulation* antara durasi *streaming* per malam dan kategorisasi *bedtime procrastination* (Tabel 8) menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan *streaming* selama 1-3 jam per malam, yaitu sebanyak 118 responden (67,0%). Pada kelompok tersebut, 63 responden (53,4% dari kelompok 1-3 jam) berada pada kategori *bedtime procrastination* tinggi dan 55 responden (46,6%) berada pada kategori rendah. Responden yang melakukan *streaming*

lebih dari 3 jam per malam berjumlah 37 orang (21,0%), sedangkan yang melakukan *streaming* kurang dari 1 jam berjumlah 21 orang (11,9%).

Tabel 8. Cross Tabulation Durasi *Streaming* dengan Kategorisasi *Bedtime procrastination*

		Kategorisasi <i>Bedtime procrastination</i>		
		Rendah	Tinggi	Total
Waktu Streaming Per Malam	<1 Jam	17 (9,7%)	4 (2,3%)	21 (11,9%)
	1-3 Jam	55 (31,3%)	63 (35,8%)	118 (67%)
	>3 Jam	12 (6,8%)	25 (14,2%)	37 (21%)
Total		84 (47,7%)	92 (52,3%)	176 (100%)

Hasil uji *Chi-Square* (Tabel 9) menunjukkan nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 12,820 dengan $df = 2$ dan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *streaming* per malam dan kategorisasi *bedtime procrastination*.

Tabel 9. *Chi-Square* Durasi *Streaming* dengan Kategorisasi *Bedtime procrastination*

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.820 ^a	2	.002
Likelihood Ratio	13.507	2	.001
N of Valid Cases	176		

Berdasarkan analisis deskriptif, variabel *bedtime procrastination* memiliki nilai *mean* sebesar 82,58 dan standar deviasi sebesar 14,746, dengan skor berkisar antara 42 hingga 115. Rentang tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat *bedtime procrastination* pada dewasa awal yang mengakses *platform* layanan *streaming*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 92 responden (52,3%) berada pada kategori *bedtime procrastination* tinggi, sedangkan 84 responden (47,7%) berada pada kategori rendah. Proporsi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan menunda waktu tidur cukup umum pada responden penelitian. Pada pengguna *platform streaming*, penundaan waktu tidur dapat terjadi karena aktivitas hiburan memberikan kesenangan dan menjadi bentuk waktu pribadi setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan Carlson dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* berkaitan dengan kondisi tidur yang lebih buruk. Namun, kecenderungan tersebut tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan penggunaan *platform streaming*, karena *bedtime procrastination* juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perilaku, seperti *self-control*, *mindfulness*, kebiasaan penggunaan teknologi, dan kemampuan mengatur waktu. Individu dengan *bedtime procrastination* rendah cenderung lebih mampu mengendalikan aktivitas sebelum tidur dan memprioritaskan kebutuhan istirahat, sebagaimana didukung oleh penelitian Lin dan Chung (2022), Teoh dan Wong (2023), serta Ling dkk. (2024).

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi tidur 5-6 jam per hari. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jumlah waktu tidur dan *bedtime procrastination* ($p = 0,007 < 0,05$). Temuan ini sejalan dengan Gooley dan Kok (2023) serta Kok dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa *bedtime procrastination*

berkaitan dengan waktu tidur yang lebih pendek karena individu cenderung menunda waktu tidur tanpa menunda waktu bangun. Kondisi tersebut dapat menyebabkan berkurangnya kesempatan individu untuk memperoleh waktu tidur yang cukup. Meskipun demikian, hubungan tersebut tidak menunjukkan bahwa durasi tidur merupakan satu-satunya faktor yang menentukan *bedtime procrastination*. Durasi tidur juga dapat dipengaruhi oleh waktu bangun, tuntutan akademik atau pekerjaan, kebiasaan tidur, dan aktivitas lain sebelum tidur. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara durasi tidur dan *bedtime procrastination*, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Berdasarkan status responden, mahasiswa memiliki proporsi *bedtime procrastination* tinggi sebesar 53,0%, sedangkan pekerja sebesar 48,1%. Meskipun secara deskriptif mahasiswa memiliki proporsi yang sedikit lebih tinggi, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa status responden tidak berhubungan secara signifikan dengan *bedtime procrastination* ($p = 0,641 \geq 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa status sebagai mahasiswa atau pekerja tidak secara langsung menentukan kecenderungan individu dalam menunda waktu tidur. Perbedaan proporsi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti *self-control*, aktivitas malam, penggunaan teknologi, impulsivitas, dan *eveningness* (Kroese dkk., 2014). Selain itu, jumlah responden mahasiswa yang jauh lebih besar dibandingkan pekerja juga perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan perbedaan proporsi antarkelompok. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak mendukung anggapan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan *bedtime procrastination* yang lebih tinggi hanya karena statusnya sebagai mahasiswa.

Mayoritas responden menonton *streaming* selama 1-3 jam per malam, yaitu sebanyak 118 responden (67,1%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi *streaming* per malam dan *bedtime procrastination* ($p = 0,002 < 0,05$). Temuan ini mendukung penelitian Kartika dan Fikry (2026) serta Pandey (2023) yang menemukan hubungan antara aktivitas *binge-watching* dan *bedtime procrastination*. Aktivitas *streaming* yang memberikan kesenangan dapat membuat individu mempertahankan aktivitas tersebut meskipun waktu tidur telah tiba. Bosmans dkk. (2022) menjelaskan bahwa aktivitas yang memberikan kepuasan secara langsung dapat mendorong individu mempertahankan aktivitas tersebut meskipun terdapat konsekuensi dalam jangka panjang. Selain itu, Jeoung dkk. (2023) menunjukkan bahwa *bedtime procrastination* dapat berkaitan dengan regulasi emosi, sehingga aktivitas sebelum tidur dapat dipertahankan karena memberikan manfaat emosional secara langsung.

Namun, hasil tersebut tidak dapat diartikan bahwa semakin lama durasi *streaming* secara langsung menyebabkan semakin tinggi *bedtime procrastination*. Individu yang memang memiliki kecenderungan menunda tidur juga dapat memilih *streaming* sebagai aktivitas yang menyenangkan untuk mengisi waktu sebelum tidur. Perbedaan hasil dengan penelitian terdahulu dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, jenis aktivitas digital, serta cara pengukuran variabel. Penelitian yang mengukur *binge-watching* secara khusus belum tentu menghasilkan pola yang sama dengan penelitian yang mengukur keseluruhan durasi penggunaan *platform streaming*. Selain itu, penelitian ini menggunakan kategorisasi durasi *streaming* dan *bedtime procrastination*, sehingga variasi perilaku individual dapat menjadi lebih terbatas.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai pentingnya pengelolaan aktivitas sebelum tidur, khususnya bagi mahasiswa dan pekerja muda yang menggunakan *platform streaming* sebagai bagian dari aktivitas hiburan. Bagi mahasiswa, pengaturan waktu penggunaan *streaming* menjadi penting untuk mencegah aktivitas hiburan menggeser waktu tidur, terutama ketika individu memiliki tuntutan akademik pada hari berikutnya. Sementara itu, bagi pekerja muda, pengelolaan aktivitas *streaming* perlu disesuaikan dengan jadwal kerja dan kebutuhan istirahat agar waktu yang digunakan untuk menonton tidak mengurangi waktu tidur. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penetapan batas waktu menonton dan waktu tidur yang konsisten, disertai penggunaan pengingat sebagai bentuk pengendalian terhadap aktivitas sebelum tidur. Dengan demikian, *streaming* tidak perlu sepenuhnya dihindari, tetapi perlu dikelola secara proporsional agar tetap dapat berfungsi sebagai aktivitas hiburan tanpa

mengorbankan kebutuhan tidur. Temuan ini juga menegaskan pentingnya *self-control* dan pengelolaan waktu dalam membantu individu menghentikan aktivitas yang menyenangkan ketika waktu tidur telah tiba, sehingga kecenderungan *bedtime procrastination* dapat dikurangi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *bedtime procrastination* pada dewasa awal yang mengakses *platform* layanan *streaming* cenderung berada pada kategori tinggi. Individu dengan *bedtime procrastination* tinggi cenderung tetap melakukan aktivitas yang menyenangkan atau mudah teralihkan ketika waktu tidur telah tiba, meskipun menyadari kebutuhan untuk tidur. Sebaliknya, individu dengan *bedtime procrastination* rendah cenderung lebih mampu mengendalikan aktivitas sebelum tidur, membatasi penggunaan *platform streaming*, serta menyesuaikan waktu tidur dengan kebutuhan untuk bangun pada waktu tertentu. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi *streaming* per malam dan *bedtime procrastination*. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa penggunaan *platform streaming* berkaitan dengan tingginya *bedtime procrastination* pada dewasa awal, meskipun hubungan tersebut tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat.

Bagi dewasa awal, khususnya mahasiswa dan pekerja muda, disarankan untuk menerapkan kebiasaan *sleep hygiene* yang mendukung keteraturan waktu tidur. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menetapkan waktu tidur dan waktu berhenti menggunakan *platform streaming* secara konsisten, membatasi durasi *streaming* pada malam hari, serta menggunakan pengingat waktu untuk membantu menghentikan aktivitas menonton sebelum waktu tidur. Selain itu, penerapan strategi berbasis *self-control*, seperti menetapkan aturan penggunaan *streaming* dan menghindari melanjutkan tontonan ketika waktu tidur telah tiba, dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecenderungan menunda tidur.

Bagi pihak yang memberikan edukasi atau program terkait kesehatan tidur, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk memasukkan edukasi mengenai *sleep hygiene*, pengelolaan waktu penggunaan media digital, dan penguatan *self-control* dalam upaya meningkatkan kesadaran mengenai kebiasaan tidur yang sehat pada dewasa awal. Pendekatan tersebut dapat diarahkan tidak hanya pada pengurangan durasi penggunaan *platform streaming*, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengendalikan aktivitas yang memberikan kesenangan ketika aktivitas tersebut mulai menggeser waktu tidur.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan *bedtime procrastination* dan durasi tidur, seperti penggunaan media sosial dan perangkat digital, aktivitas akademik, bermain *game*, *self-control*, pengaturan waktu, serta kebiasaan sebelum tidur. Penelitian mendatang juga diharapkan melibatkan karakteristik responden yang lebih beragam, terutama dengan proporsi mahasiswa dan pekerja yang lebih seimbang, serta menggunakan metode atau pendekatan penelitian yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai *bedtime procrastination* pada dewasa awal. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan desain longitudinal atau pendekatan eksperimental untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai hubungan antara penggunaan *platform streaming* dan *bedtime procrastination*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W. H., Griffiths, M. D., Haghayegh, S., Ohayon, M. M., Lin, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2021). Sleep problems during COVID-19 pandemic and its' association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 36, 100916. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100916>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Carlson, S. E., Baron, K. G., Johnson, K. T., & Williams, P. G. (2023). The thief of (bed)time: Examination of the daily associations between bedtime procrastination and

- multidimensional sleep health. *Sleep Health*, 9(6), 903–909. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.002>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). *About sleep and your heart health*. <https://www.cdc.gov/heart-disease/about/sleep-and-heart-health.html>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2021). “Glued to the tube”: The interplay between self-control, evening television viewing, and bedtime procrastination. *Communication Research*, 48(4), 594–616. <https://doi.org/10.1177/0093650216686877>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Gooley, J. J., & Kok, V. J. T. (2023). University students procrastinate going to bed for multiple reasons that result in shorter sleep on school and non-school nights. *Sleep*, 46(Supplement_1), A98.
- Jeoung, S., Jeon, H., Yang, H.-C., An, H., & Suh, S. (2023). A randomized controlled trial of a behavioral intervention for decreasing bedtime procrastination using a wait-list control group in a non-clinical sample of young adults. *Sleep Medicine*, 108, 114–123. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.06.001>
- Kartika, A. D., & Fikry, Z. (2026). Hubungan *binge-watching* dengan *bedtime procrastination* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 9(1), 3196–3206. <https://doi.org/10.66052/riwayat.v9i1.685>
- Kok, V. J. T., Chua, S., Yabuki, H., Rukmini, A. V., Sreenivasulu, B., & Gooley, J. J. (2026). Going to bed later than intended is associated with shorter sleep and poorer next-day mood and sleepiness in residential college students. *Sleep*, 49(5), zsaf414. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaf414>
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & De Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 853–862. <https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kühnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of bedtime procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 77. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00077>
- Lin, S.-Y., & Chung, K. K. H. (2022). Chronotype and trait self-control as unique predictors of sleep quality in Chinese adults: The mediating effects of sleep hygiene habits and bedtime media use. *PLOS ONE*, 17(4), e0266874. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266874>
- Ling, Y., Gao, B., Jiang, B., Zhu, S., & Jiang, Y. (2024). Self-control and bed procrastination as mediators between mindfulness and sleep quality among college students during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 14, Article 18909. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68591-5>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>

- Pandey, G. (2023). Binge-impinge: A study on online binge-watching, bedtime procrastination & self-control among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 1121–1127. <https://doi.org/10.25215/1101.114>
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw Hill.
- Sugiharto, F. Z. (2024). *Pengaruh job satisfaction terhadap job hopping intention pada generasi milenial yang bekerja di Provinsi Banten* [Skripsi, Universitas Esa Unggul].
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. 2). Alfabeta.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.
- Teoh, A. N., & Wong, J. W. K. (2023). Mindfulness is associated with better sleep quality in young adults by reducing boredom and bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, 21(1), 61–71. <https://doi.org/10.1080/15402002.2022.2035729>
- Trifosa, A. E. R., & Rostiana. (2025). Peran tipe kepribadian Big Five dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 6350–6363. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19953>
- Wang, L., Wen, Z., & Tao, T. (2022). The associations between bedtime procrastination, sleep quality, and well-being among young adults. *Current Psychology*, 41(11), 7816–7825.
- Yan, L., Zhang, J., & Li, Y. (2023). Bedtime procrastination as a conflict between biological sleep needs and leisure autonomy: A qualitative perspective. *Sleep Health*, 9(4), 455–462.